

Séjour Raquettes et Yoga au cœur du Massif de la Chartreuse

Du 20 au 24 janvier 2017

Hébergement dans un gîte de charme « Le Chant de l'Eau »



*Randonnées - Sophie Cravoisier
(Accompagnatrice moyenne montagne)*

*Venez découvrir, goûter, profiter et vous ressourcer avec le duo **marche et yoga**.*

Quelque soit votre niveau pour l'un ou pour l'autre vous êtes les bienvenus !

Colette et Bruno nous offrent la douceur de leur gîte et leur cuisine savoureuse.

Une séance de yoga au lever du jour

Un copieux petit déjeuner avec les produits de la ferme.

Diverses randonnées en raquettes au cœur du massif de la Chartreuse avec pique-nique.

Une séance de yoga pour clore en douceur la journée.

Souper et tisane au coin du feu.



*Hatha-Yoga - Emmanuelle Nozières
(Formation Tapovan Paris L. Sharma)*

« Le yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, le mental et l'esprit humain ». Swami KUALAYANANDA



Tarif 495 euros (hébergement en pension complète, yoga et sorties raquettes)
Renseignements / Réservation auprès de <http://www.gitechantdeleau.com/>